

Unser Programm im November 1 x monatlich

Mittwoch	04.11.2026	14.30 Uhr	Spieletreff
Mittwoch	18.11.2026	14.30 Uhr	Treffen der Gewerkschaft NGG
Mittwoch	25.11.2026	15.00 Uhr	Chor der Lierenfelder "AWO-Lerchen"

Liebe Wanderfreunde,

für aktuelle Informationen zu der nächsten Wanderung wenden Sie sich bitte an

Suzana Salmen und Anne Kühl.

Inhaber*innen des Düsseldorfspasses
zahlen jeweils die Hälfte.

Unsere Extra-Termine im November

Freitag	06.11.2026	15.00 Uhr	Kreativ-Café Gemeinsam Wunderschönes, Zauberhaftes und Außergewöhnliches gestalten :) Kommen Sie vorbei und lassen Sie sich inspirieren. Wir freuen uns auf Sie! Alle sind herzlich willkommen!
Um eine Anmeldung wird gebeten. Die Teilnahme ist kostenfrei. Für Rückfragen wenden Sie sich gerne an Suzana Salmen und Anne Kühl.			
Montag	09.11.2026	18.30 Uhr	Klangreise mit Daniela Rupp Herzlich laden wir Sie zur Klangreise mit Daniela Rupp ein. Erleben Sie eine einzigartige Entspannungsmethode – eine Gelegenheit, abzuschalten, zur Ruhe zu kommen und den Alltag einmal hinter sich zu lassen. Wir freuen uns auf Ihre Teilnahme – alle* sind herzlich willkommen.
Um eine Anmeldung wird gebeten. Bezüglich der Kosten wenden Sie sich gerne an Suzana Salmen und Anne Kühl.			
Dienstag	10.11.2026 24.11.2026	17.00 Uhr	Foto-AG Kreative Umsetzung eigener Ideen mittels des Mediums der Fotografie!
Um eine Anmeldung wird gebeten. Die Kosten betragen 5,00 Euro.			
Mittwoch	11.11.2026 25.11.2026	17.00 Uhr	Mit Nadel und Faden im Quartier Interkulturelle Nähgruppe Gemeinsam möchten wir an der Nähmaschine kreativ werden und Hinreißendes aus wunderschönen Stoffen gestalten. Zudem möchten wir ins Gespräch kommen, uns austauschen, miteinander lachen und so eine bereichernde Zeit verbringen und uns näher rücken. Wir freuen uns auf Sie! Alle sind herzlich willkommen!
Um eine Anmeldung wird gebeten. Die Teilnahme ist kostenfrei.			
Sonntag	15.11.2026	15.00 Uhr	Gesunder Sonntag – Gesund genießen – Gefäße stärken☺

... siehe nächste Seite

Um eine Anmeldung wird gebeten. Die Teilnahme ist kostenfrei.			Ernährung, die uns guttut Ein Vortrag mit Anja Bowitz, M.A., Fachberaterin für holistische Gesundheit Wie können wir mit unserer täglichen Ernährung etwas Gutes für unsere Gesundheit tun? Welche Lebensmittel unterstützen unsere Gefäßgesundheit und wie können wir mit kleinen Veränderungen im Alltag langfristig unser Wohlbefinden stärken? In ihrem Vortrag gibt Anja Bowitz praktische und alltagsnahe Impulse rund um das Thema Ernährung. Sie zeigt auf, wie wir unsere Ernährung bewusst gestalten, unsere Gefäße dabei unterstützen, Herz-Kreislauf-Krankheiten, Diabetes oder Alzheimer-Erkrankungen vorbeugen, und wie wir mit einfachen Bausteinen Schritt für Schritt eine gesündere Lebensweise entwickeln können. Dabei blickt sie auch auf beeindruckende, reale Erfolgsgeschichten.
Sonntag	22.11.2026	13.00 Uhr	Wollengel e.V. Treffen des „Wollengel e.V.“ zum gemeinsamen Stricken für Menschen ohne Obdach.
Mittwoch	25.11.2026	10.00 Uhr	Zugehende Arbeit Beratung von Senior*innen, welche eine Zuwanderungsgeschichte aufweisen. Die Beratung findet u.a. im „Multikulturellen Forum e.V.“ auf der Posener Str. 2 in 40231 Düsseldorf statt.
Mittwoch	25.11.2026	18.30 Uhr	Austauschgruppe für Angehörige von Menschen mit Demenz Sich austauschen, vernetzen, einander zuhören, einander unterstützen - die Austauschgruppe bietet einen geschützten Rahmen hierzu und wird professionell begleitet. Alle sind herzlich willkommen.
Samstag	28.11.2026	14.30 Uhr	Manuels Kitchen Kocht ihr gerne oder möchtet in einer internationalen Männergruppe das Kochen erlernen? Dann meldet euch sehr gerne. Alle sind herzlich willkommen :)

... siehe nächste Seite

Samstag	28.11.2026	18.00 Uhr	„4 Pfoten für Sie“ Treffen der freiwillig engagierten Kolleg*innen 4 Pfoten für Sie“ ist ein ehrenamtlicher Hundebesuchsdienst für Menschen mit demenziellen Veränderungen, der ihnen den Kontakt und Aktivitäten mit Hunden weiterhin ermöglicht. Dieser begünstigt insgesamt die Anregung der Mobilität und bewirkt eine Stimmungsaufhellung bei Menschen mit demenziellen Veränderungen. Durch die tiergestützten Besuche wird die Einsamkeit reduziert und gleichzeitig wird der Alltag durch eine freudige, gesellige Abwechslung bereichert.
Sonntag	29.11.2026	11.00 Uhr	Gemütlicher Sonntag Gemeinsam möchten wir einen bereichernden Sonntagnachmittag verbringen. Freuen Sie sich auf leckere Köstlichkeiten, anregende Gespräche und ein zauberhaftes Beisammensein, die uns einen schönen Nachmittag erleben und einander näherkommen lassen. Alle* sind herzlich willkommen – wir freuen uns auf Sie! Um eine Anmeldung wird gebeten. Die Teilnahme ist kostenfrei.
			„Plus_mobil“ Aktionen im Rahmen von „plus_mobil“ im Stadtteil könne Sie bei Suzana Salmen und Anne Kühl erfragen. Die Veranstaltung ist kostenfrei.



Weitere tolle Angebote finden Sie im „zentrum plus“ Flingern-Süd (Ronsdorfer Straße 126, 40233 Düsseldorf).

Hinweise: Für Rückfragen zu Veranstaltungen im Rahmen des „Kulturherbstes“ stehen Suzana Salmen und Anne Kühl jederzeit sehr gerne zur Verfügung.

... siehe nächste Seite

Unser regelmäßiges Programm im November 1x wöchentlich

montags	11.00 - 17.00	Büroöffnungszeit
	10.30 - 11.30	Fitness für Männer
	13.00 - 16.00	Kreativrunde* - Handarbeiten in geselliger Runde
	08.30 - 09.30	Feldenkrais (pausiert momentan)
	18.30 - 19.30	Feldenkrais (pausiert momentan)
dienstags	11.00 - 17.00	Büroöffnungszeit
	08.30 - 10.15	Frühstückstreff + Lateinamerikanischer Tanz für Frauen
	10.30 - 12.00	Kraft- und Balance-Training
	14.00 - 17.00	„Kaffee Talk“
mittwochs	11.00 - 17.00	Büroöffnungszeit
	08.30 - 09.30	Yoga
	10.00 - 11.00	Bewegung mit Musik - Tanzen im Sitzen
	13.00 - 14.00	Digitale Sprechstunde
donnerstags	11.00 - 17.00	Büroöffnungszeit
	10.00 - 12.00	Frühstückstreff
	14.30 - 16.00	Gedächtnistraining
	17.00 - 20.00	Anonyme Selbsthilfegruppe
freitags	11.00 - 17.00	Büroöffnungszeit
	08.30 - 10.00	Latin Dance“
	10.30 - 12.00	Körpergymnastik mit Andrea
	12.00 - 14.00	Digitale Sprechstunde - Teil 2
	16.00 - 17.00	Fitnessgruppe (pausiert momentan)
samstags	10.00 - 13.00	BEAtE-Betreuungsgruppe für Menschen mit demenziellen Veränderungen / Entlastungsangebot
	13.00 - 14.00	"PME" im Wechsel mit "Nordic Walking"
sonntags	11.00 - 12.00	"Gynetixx" für Frauen (pausiert momentan)

In den "zentren plus" gibt es momentan keine gesetzlichen Hygienevorschriften mehr. Bitte nehmen Sie trotz alledem Rücksicht aufeinander und kurieren Sie sich bei Erkrankungen aus. In diesen Situationen unterstützen wir Sie sehr gerne.

Freiwilligenengagement? Sprechen Sie uns an.

Wir sind interessiert, welche Aktivitäten Sie zu unserem Programm beitragen möchten und welche Ideen Sie haben, die wir mit Ihnen zusammen weiter entwickeln können.

Beratung*:

Wir **beraten** Sie individuell und qualifiziert zu Fragen rund ums Alter. Wir zeigen Ihnen Wege, auch mit Hilfe und Pflegebedürftigkeit so lange wie möglich in der eigenen Wohnung leben zu können. Wir **informieren** über Unterstützungsmöglichkeiten und Leistungsansprüche und **beraten** zu speziellen Themen wie Vorsorgevollmacht, Betreuungs- oder Patientenverfügung, Demenz, Pflegegrad etc. **Bitte sprechen Sie uns an und vereinbaren einen persönlichen Termin mit uns (Suzana Salmen und Anne Kühl).** Wir freuen uns auf Sie☺.